

Informations essentielles sur la COVID-19



Ce cours a été compilé à partir de sources fiables en date du 10 mai 2020 et doit être utilisé pour des raisons d'information seulement. Les recommandations des autorités publiques peuvent changer à tout moment lorsque de nouvelles informations sont rendues publiques. Toujours consulter auprès d'un médecin ou des autorités gouvernementales sanitaires pour quelque question médicale ou toute autre préoccupation.



Visitez le site suivant pour de l'information à jour: canada.ca/coronavirus



















Ce cours est destiné à tous les travailleurs de l'agriculture qui font en sorte qu'il soit possible pour les Canadiens d'avoir accès à un approvisionnement de nourriture stable, sûr et nutritif.





Il existe de nombreux types de travailleurs qui contribuent à l'approvisionnement alimentaire du Canada. Tous ont une importance particulière pendant la pandémie de la COVID-19 car ils fournissent un service essentiel.

Informations essentielles sur la COVID-19

Plan de cours

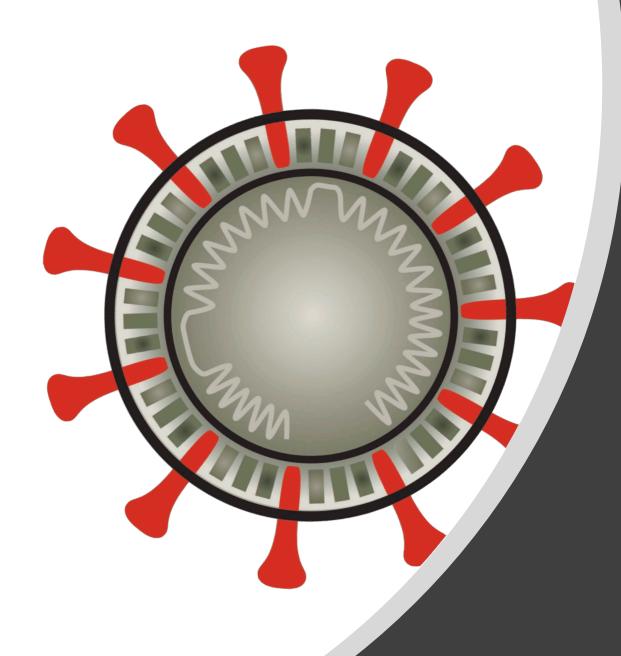
Section I. Compréhension de la COVID-19

Section II. Confinement à la maison

Section III. Restez en sécurité au travail

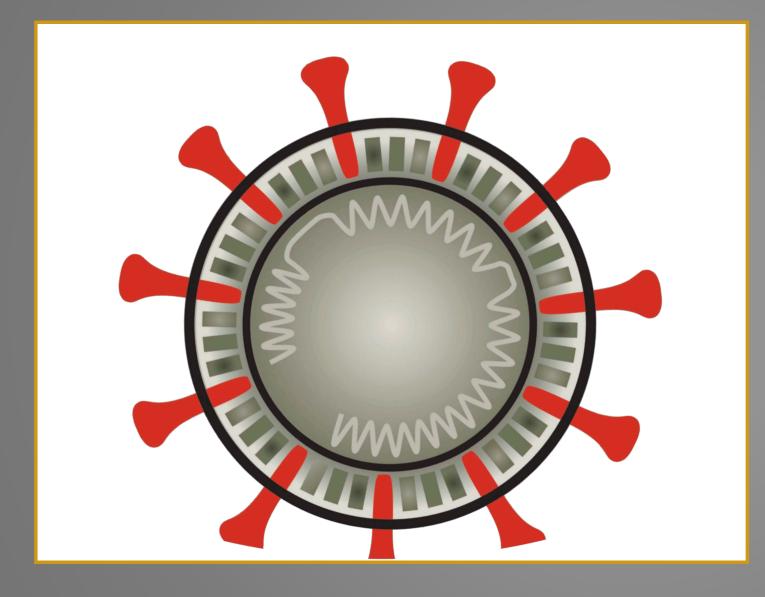
Section IV. Autosoins et évaluation des symptômes





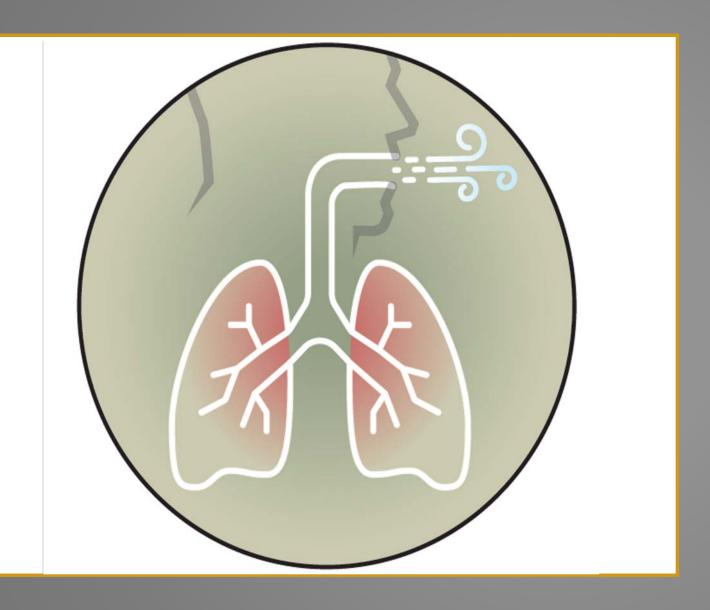
SECTION I: Compréhension de la COVID-19





La COVID-19 est une maladie causée par un coronavirus appelé **SARS-CoV-2.** Certaines personnes atteintes de **COVID-19 développent** des problèmes respiratoires et tombent gravement malades.





Il y a un risque accru de conséquences plus graves pour les Canadiens:

- Âgés de plus de 65 ans
- Avec un système immunitaire faible
- Avec des conditions médicales préexistantes

Bien que certains soient moins à risque, tous doivent prendre des précautions.



Vous pouvez tomber malade à partir de:

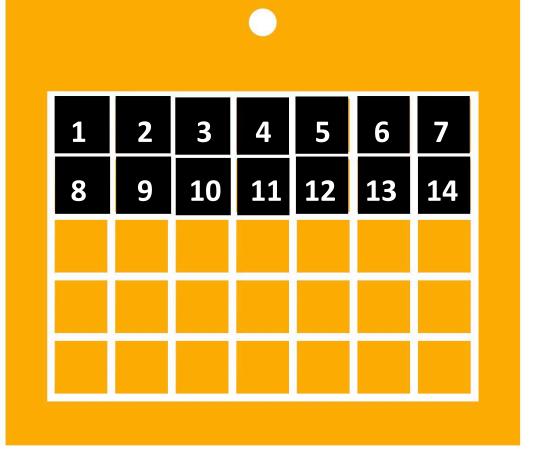
- gouttelettes respiratoires issues de la toux et d'éternuements;
- contact étroit avec une personne infectée;
- -contact avec un objet contaminé par le virus toucher ensuite vos yeux, votre nez ou votre bouche.





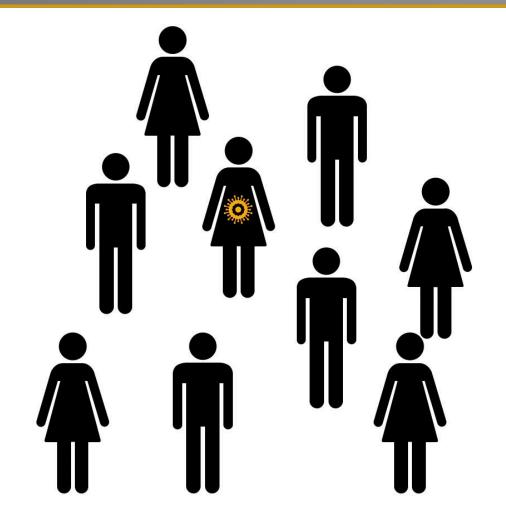
Les symptômes les plus courants de la COVID-19 incluent la toux, la fièvre et l'essoufflement. Un écoulement nasal ou un mal de gorge peut également être présent.

Chez un petit pourcentage d'individus, la maladie entraîne la mort.



Les symptômes apparaissent généralement dans les 2 à 14 jours suivant l'exposition au virus. Dans certains cas, la maladie peut mettre plus de temps à apparaître.



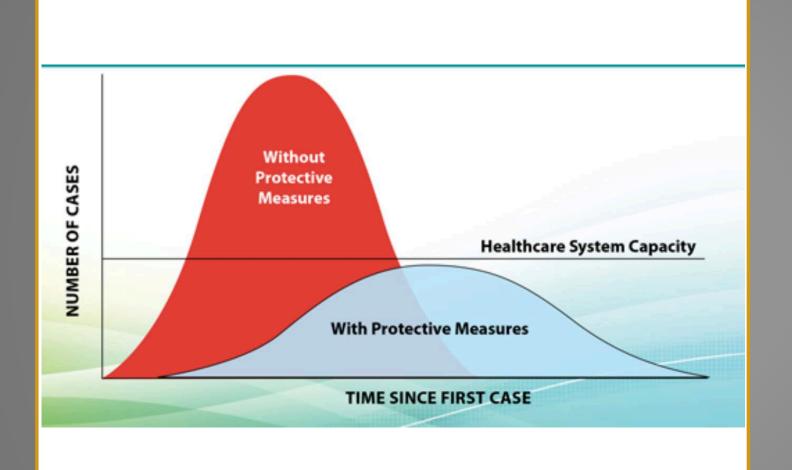


On estime que 25 à 50 % des personnes infectées ne présentent aucun symptôme, mais peuvent néanmoins transmettre le virus. Cela inclut les personnes qui:

-N'ont pas encore développé de symptômes (présymptomatiques);

-Ne développeront jamais de symptômes (asymptomatiques).





En suivant les conseils des autorités sanitaires locales, le nombre de cas de la COVID-19 peut être réduit en tout moment. Cela empêchera le système de soins de santé d'être submergé et donnera plus de temps pour développer des traitements et des vaccins.



Les mesures recommandées peuvent changer si le nombre de cas de COVID-19 augmente ou diminue. Obtenez les conseils les plus récents de sources fiables telle l'Agence de la santé publique du Canada et votre autorité sanitaire provinciale. Visitez:

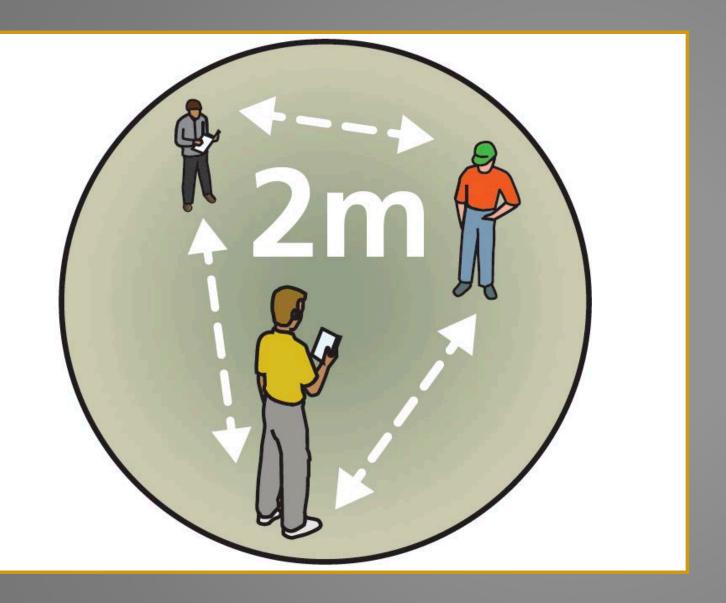
canada.ca/coronavirus





SECTION II: Confinement à la maison





Afin d'éviter la COVID-19, pratiquez la « distanciation sociale » en maintenant une distance de 2 mètres (6 pieds) entre vous et les autres personnes avec lesquelles vous ne vivez pas.

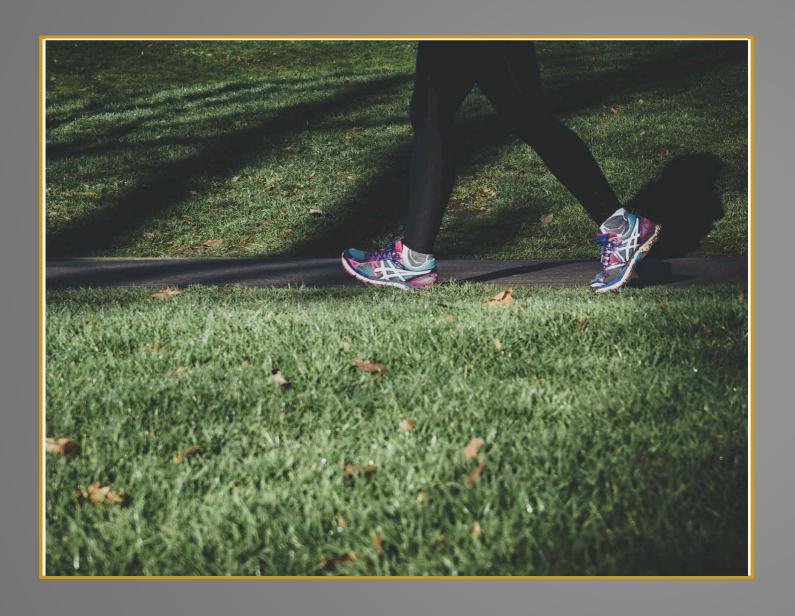




Évitez d'aller à l'extérieur sauf si vous allez au travail, à l'épicerie, à des rendez-vous chez le médecin ou faites de l'exercice près de chez vous. En évitant les déplacements inutiles, vous pouvez contribuer à votre santé et celle de votre famille en réduisant les risques de contracter le virus.



Évitez les endroits bondés et les rassemblements non essentiels. Limitez les contacts avec les personnes à risque plus élevé, comme les personnes âgées et celles en mauvaise santé. Chacun de nous a la responsabilité de se protéger et de protéger les autres.



Vous pouvez aller marcher dehors si vous:

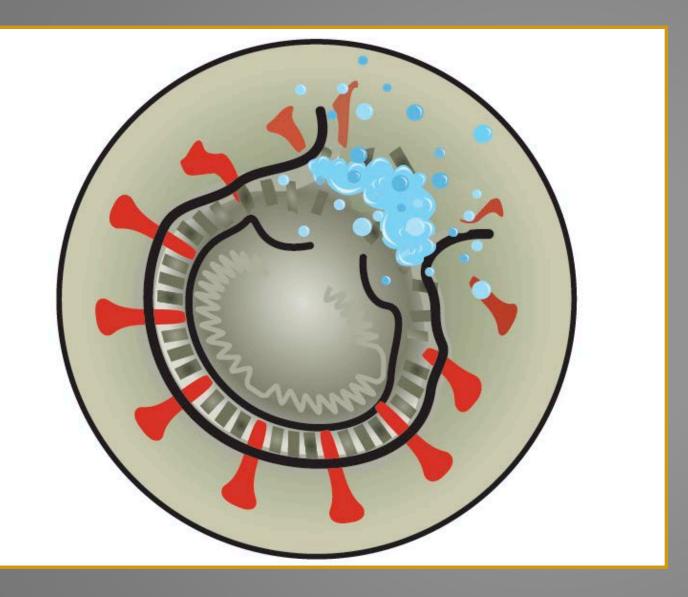
- n'avez pas été diagnostiqué avec la COVID-19;
- ne présentez aucun symptôme de la COVID-19;
- n'avez pas voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours ou dans certaines régions à l'extérieur de votre province ;
- n'êtes pas tenu de vous isoler.





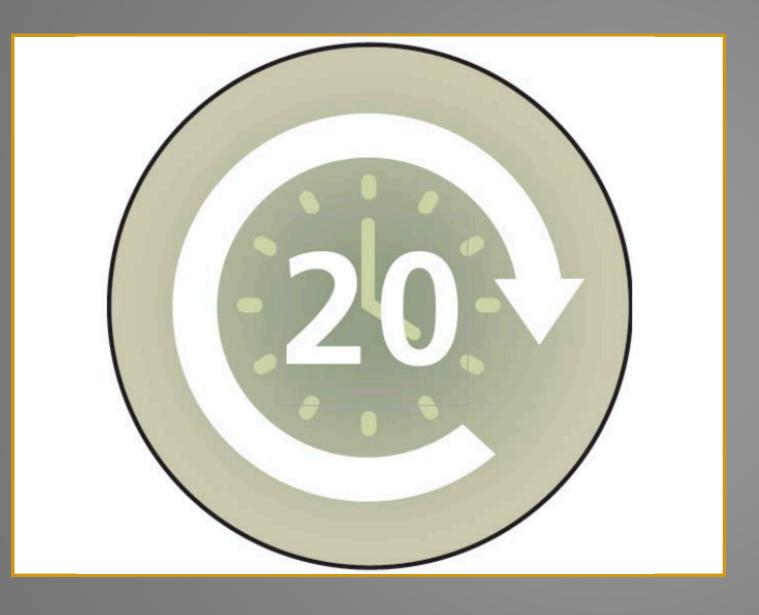
Évitez de toucher une autre personne lorsque vous la saluez afin de réduire le risque de transmission du virus.

Saluez de loin ou hochez la tête au lieu de donner une poignée de main ou un câlin et restez à 2 mètres (6 pieds) l'un de l'autre.



N'oubliez pas de vous laver les mains fréquemment avec du savon et de l'eau tiède. Les bulles et la mousse du savon endommagent le virus et aident également à le retirer de vos mains.





Frotter vos mains pendant au moins 20 secondes avec de l'eau tiède.

Laver fréquemment les serviettes en tissu utilisées pour sécher ou utiliser des serviettes en papier jetables.



ÉVITEZ LA PROPAGATION DE LA COVID-19



LAVEZ VOS MAINS



Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède



Appliquez du savon



Pendant au moins 20 secondes, assurez-vous de laver:



Rincez-vous bien les mains



Séchez-vous bien les mains avec un essuie-tout



Fermez le robinet à l'aide d'un essuie-tout



la paume et le dos de chaque main



entre les doigts



sous les ongles

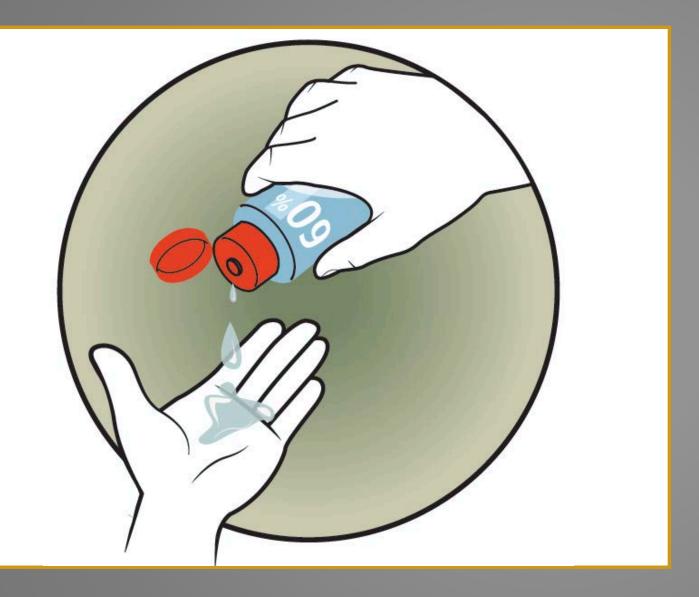


les pouces

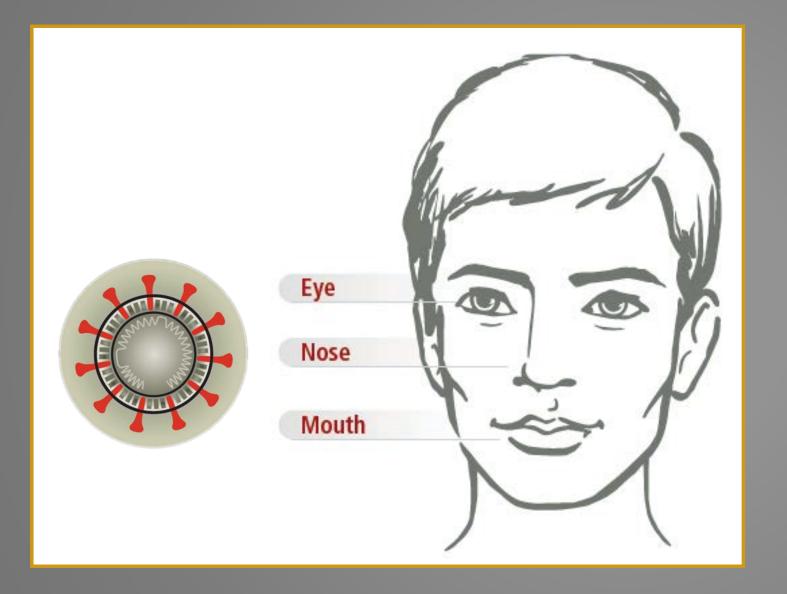
1-833-784-4397

@ canada.ca/le-coronavirus





Si le savon et l'eau ne sont pas disponibles, les mains peuvent être nettoyées avec un désinfectant à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool. Pour les mains visiblement sales, utilisez d'abord une lingette humide pour enlever la saleté, puis utilisez un désinfectant.



Évitez de toucher votre visage, surtout avec des mains non lavées. Le virus peut pénétrer dans le corps par les yeux, le nez et la bouche.





Toussez et éternuez dans votre manche et non dans vos mains. Si vous utilisez un mouchoir lorsque vous toussez ou éternuez, jetez-le immédiatement et lavez-vous les mains.



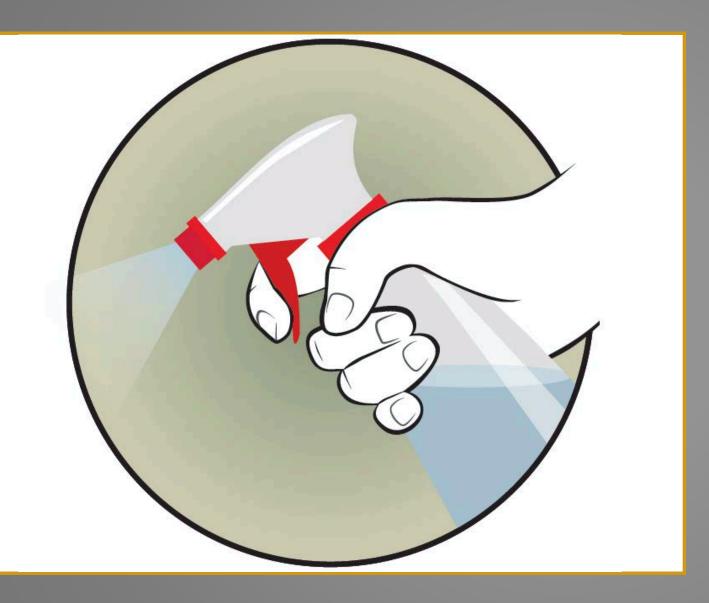


Bien que le risque lié aux surfaces soit considéré comme faible, le virus actif est plus susceptible d'être trouvé sur des surfaces dures telles celles en plastique ou en acier.





Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées dans votre maison, telles les tables, les mains courantes, les poignées de porte, les appareils électroniques, les comptoirs, les interrupteurs d'éclairage, les poignées de robinet et d'armoire.

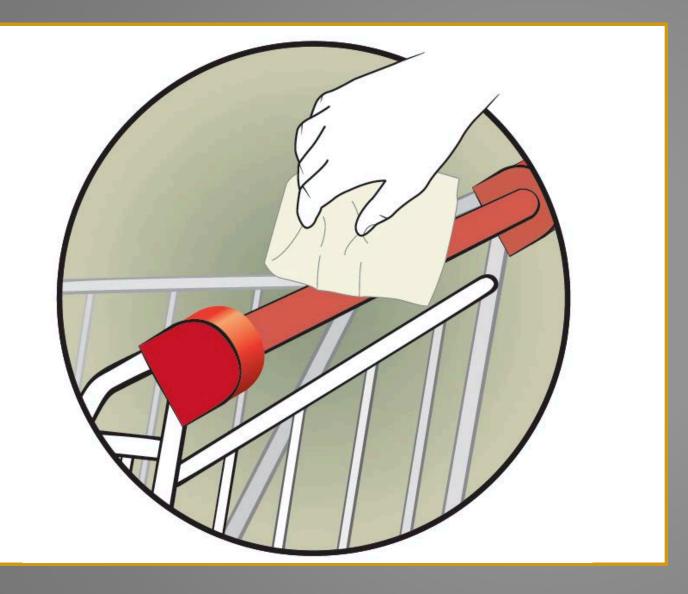


Si une surface est visiblement sale, nettoyez-la d'abord avec du savon et de l'eau, puis désinfectez. Pour désinfecter, vous pouvez utiliser une solution d'eau de Javel diluée (1 volume d'eau de Javel pour 9 volumes d'eau) ou un produit commércial. L'eau de Javel ne doit jamais être mélangée à une autre substance que de l'eau.



Utilisez des gants pour protéger vos mains, suivez les instructions du fabricant lorsque vous utilisez des désinfectants et lavez-vous les mains immédiatement après le nettoyage.





Lorsque vous magasinez, désinfectez la poignée des chariots et des paniers d'épicerie. Touchez uniquement les produits que vous allez acheter. Se laver ou se désinfecter les mains avant d'entrer et après avoir quitté le magasin.



Une fois rentré du magasinage, lavezvous soigneusement les mains et également après avoir manipulé et entreposé vos produits achetés. Il n'y a actuellement aucune preuve que la nourriture est une source ou une voie de transmission probable de COVID-19.



Le port d'un masque facial / masque non médical fait maison ne remplace pas la distanciation sociale et le lavage des mains.

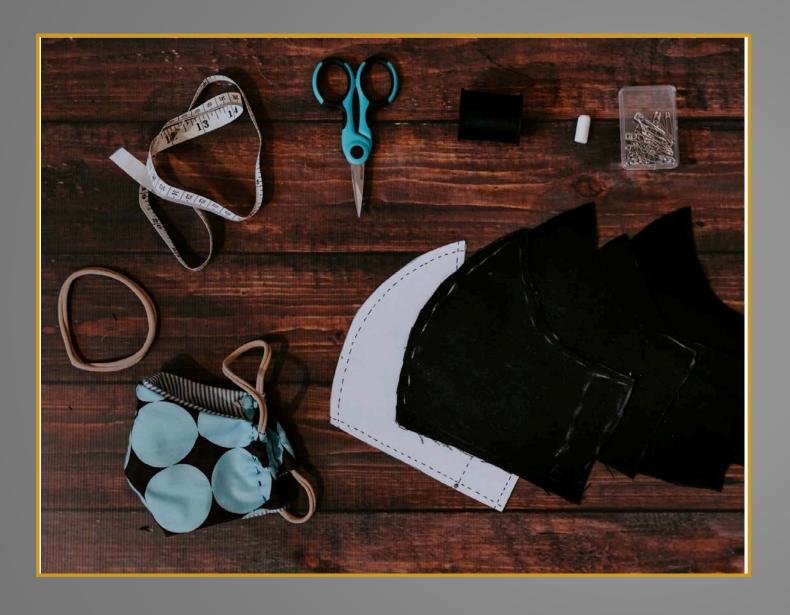
Cependant, cela peut être une mesure supplémentaire prise pour protéger les autres autour de vous, même si vous ne présentez aucun symptôme.



Tous les passagers d'un avion sont tenus d'avoir un masque ou un couvre-visage non médical pour se couvrir la bouche et le nez pendant le voyage et pour être utilisés à 'aéroport. Les passagers voyageant en train, en autobus ou en transport maritime sont fortement encouragés à porter un masque ou un couvre-visage non médical.

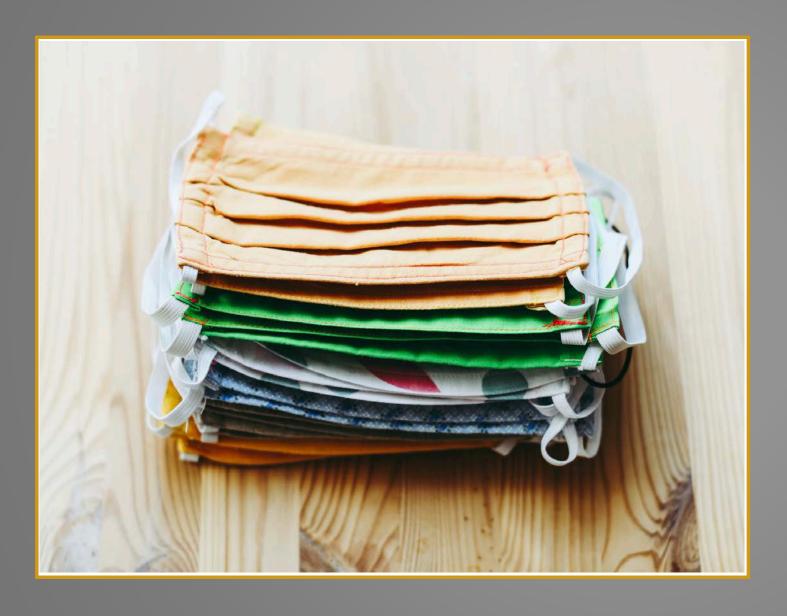


Vous pouvez également recevoir un masque médical lorsque vous visitez le cabinet d'un médecin si vous présentez des symptômes tels la toux ou éternuements. Le port d'un masque ou d'un couvre-visage non médical peut aider à protéger les personnes vulnérables atteintes d'autres maladies même si vous ne présentez aucun symptôme.



Les masques ou masques non médicaux ne doivent pas:

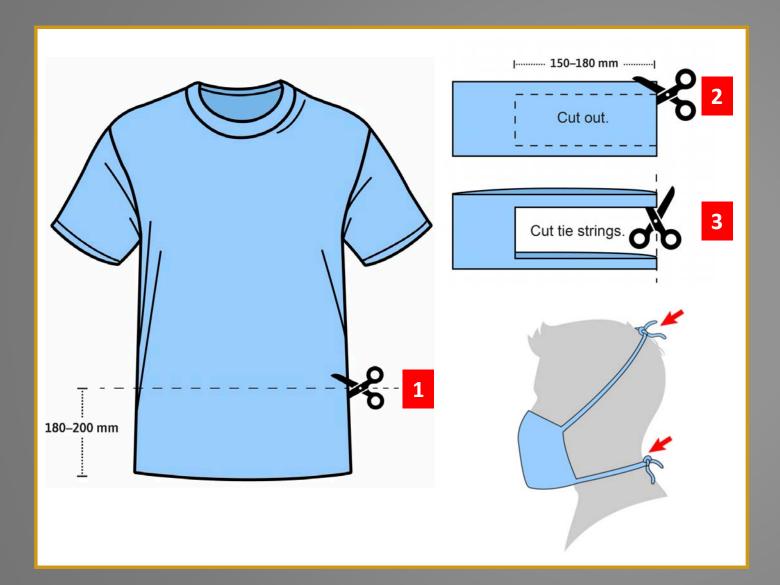
- être utilisés par des enfants de moins de 2 ans ;
- être utilisés sur toute personne incapable de les retirer sans assistance ou sur toute personne ayant des difficultés à respirer ;
- être composés exclusivement de matériaux qui se désagrègent facilement, tels que des tissus ;
 - être fixés avec du ruban adhésif
- ou d'autres matériaux inappropriés;
- être partagés avec les autres ;
- altérer la vision ou interférer avec les tâches quotidiennes.



Les masques ou couvrevisages non médicaux doivent :

- etre composés d'au moins 2 couches de tissu à tissage serré (comme le coton ou le lin);
 - couvrir le nez et la bouche sans
- lacunes;
- être bien ajustés avec des élastiques à la tête ou autour des oreilles ;
- permettre une respiration facile ;
- être confortablement installé et ne pas nécessiter d'ajustements fréquents ;
- conserver leur forme après lavage et séchage.





Vous pouvez fabriquer un masque ou un couvre-visage non médical à partir d'un tshirt en coton sans aucune couture et en seulement trois étapes.

Pour des designs additionnels visitez:

canada.ca/coronavirus

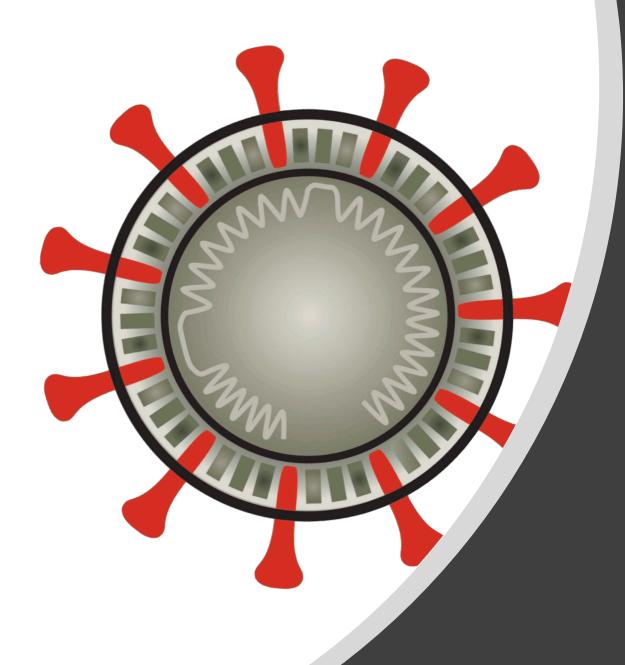




Rangez vos masques dans un sac de plastique propre et scellé. Lavez-vous les mains avant de mettre un masque ou un couvre-visage non médical. Évitez de toucher votre visage s'il est nécessaire d'ajuster le masque.



Évitez de toucher le devant de votre masque lors de son retrait et lavez-vous les mains avant et après le retrait. Avant de réutiliser un masque en tissu, lavez-le à l'eau chaude savonneuse ou lavez-le avec vos vêtements.



SECTION III:

Restez en sécurité au travail





En raison de la nature hautement contagieuse du virus COVID-19, la prévention des infections au travail est une responsabilité partagée.

Tous ont un rôle à jouer.





Veuillez partager vos idées sur la façon dont les procédures sur votre lieu de travail pourraient être améliorées afin de réduire le risque de transmission du COVID-19.



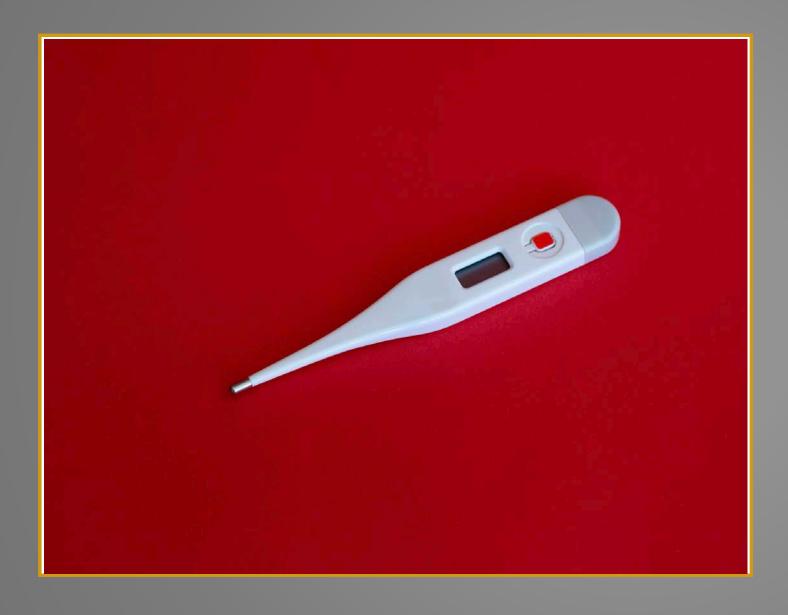


Prenez le temps de vous renseigner sur les mesures que votre employeur a mises en place pour votre protection et assurezvous de les suivre.





N'oubliez pas de vous laver les mains fréquemment et d'utiliser tout équipement de protection individuelle que votre employeur vous a fourni. Dans certains cas, les heures de début de travail ou de pause peuvent être modifiées afin de favoriser la distanciation sociale.



Le plus important que vous puissiez faire est de surveiller votre propre santé. Informez immédiatement votre employeur et ne venez pas au travail si vous présentez des symptômes de la COVID-19 tels la toux, fièvre, essoufflement, écoulement nasal ou mal de gorge.



Prenez votre température tous les matins à la même heure et en utilisant la même méthode. La fièvre chez l'adulte est considérée comme étant de 38°C ou 100,4°F ou plus. Notez les résultats afin de voir les tendances.





Dans certains cas, vos symptômes peuvent ne pas être liés à la COVID-19, comme par exemple un écoulement nasal d'une allergie. Veuillez contacter votre médecin et discuter avec votre employeur de la meilleure façon de faire face à ce type de situation.

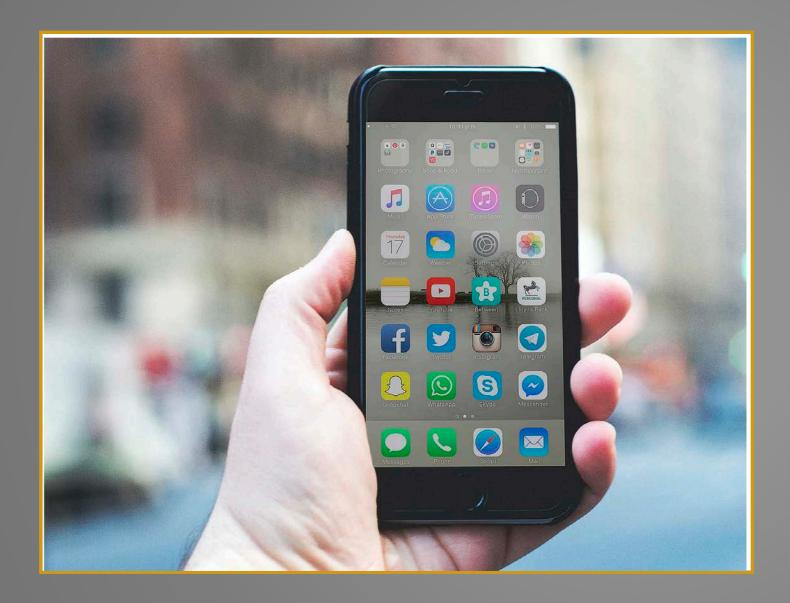


Votre employeur peut également prendre votre température à votre arrivée au travail et vous poser des questions afin de vérifier que vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19.





Si vous présentez des symptômes ou avez été en contact étroit avec une personne infectée, vous pouvez être testé à l'aide d'un échantillon de votre nez ou de votre gorge. Il s'agit d'une procédure rapide qui peut souvent être effectuée dans une installation qui offre des tests au volant. Une prescription d'un médecin peut être nécessaire pour le test.



Si vous êtes invité à passer un test COVID-19, informez-en toujours votre employeur immédiatement. Faites-le même si vous n'avez aucun symptôme. Ces informations pourraient aider à prévenir la maladie auprès de vos collègues de travail.





Le résultat de votre test de la COVID-19 sera positif ou négatif. Un résultat positif signifie que le virus a été détecté dans votre échantillon et que vous devez vous isoler même si vous ne présentez aucun symptôme. Un résultat négatif signifie que le virus n'a pas été détecté. Il est possible que les tests doivent être effectués plusieurs fois.



Si votre test est positif et qu'il est confirmé que vous avez la COVID-19, informez immédiatement votre employeur. Informez également ceux qui vivent avec vous et tout autres contacts proches afin qu'ils puissent également s'isoler.





Si vous avez des symptômes et/ou un test positif, demandez à votre autorité sanitaire provinciale quand vous pouvez retourner au travail. Votre employeur peut avoir des exigences supplémentaires telles une note du médecin. Vous devrez être exempt de symptômes et de fièvre sans utiliser de médicaments anti-fièvre tels que l'acétaminophène (Tylenol) ou l'ibuprofène (Advil).



Veuillez informer votre employeur si vous pouvez être plus à risque de développer une maladie liée à la COVID-19 en raison de problèmes de santé chroniques (tels que l'asthme, etc.) ou de l'utilisation de médicaments susceptibles de déprimer votre système immunitaire. Vous devez prendre toutes les précautions nécessaires afin d'éviter l'infection.



Le covoiturage peut augmenter le risque de transmission du virus car il n'y a pas suffisamment d'espace entre les passagers pour permettre la distanciation sociale. Un couvre-visage porté par tous les passagers du véhicule peut offrir une certaine protection si le covoiturage ne peut être évité.

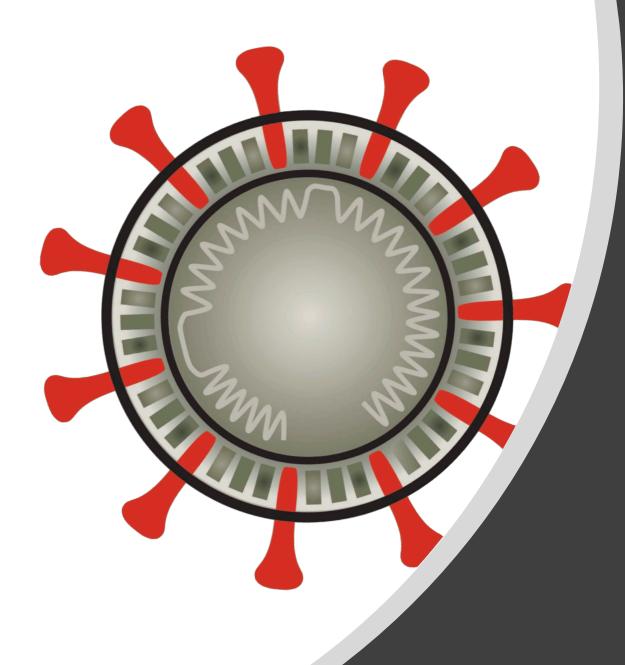


Veillez à maintenir une distance physique dans les zones où des lignes d'attente peuvent apparaître. Cela peut comprendre des entrées, des sorties, des cafétérias, des vestiaires, des escaliers, des éviers et des zones où le matériel est récupéré ou déposé.



Informez votre employeur à l'avance de tout voyage à l'extérieur de votre province, car vous pourriez devoir vous isoler et ne pourrez pas aller travailler à votre retour.





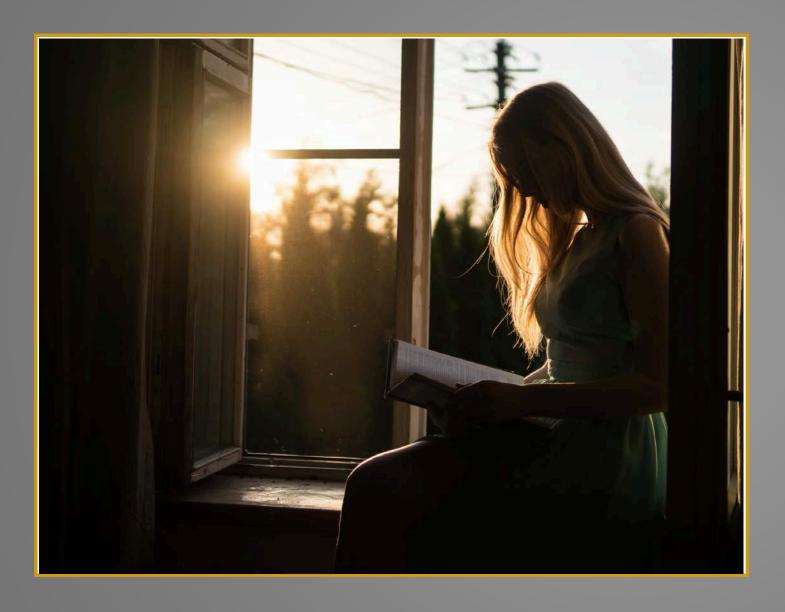
SECTION IV:

Autosoins et évaluation des symptômes





Il est très important de prendre soin de votre santé mentale pendant la pandémie. Les sentiments de peur, de stress, de confusion et d'inquiétude sont normaux dans une crise. Les gens peuvent réagir de différentes manières.



Prenez soin de votre santé mentale et physique:

- prenez des pauses de l'actualité et des médias sociaux ;
- essayez de manger des repas sains, faits régulièrement de l'exercice et dormez suffisamment;
- passez du temps avec les gens de votre foyer. Envoyez un courriel ou téléphonez à votre famille et à vos amis ;
- accédez à des ressources en ligne telles celles de votre bibliothèque locale.



Si vous le pouvez, limitez votre consommation de substances telles que l'alcool et le cannabis, etc. Si vous utilisez ces substances, pratiquez une utilisation plus sûre et une bonne hygiène.

Pour une consultation en santé mentale et toxicomanie:

ca.portal.gs/

Canada

Mental Health and Substance Use Support

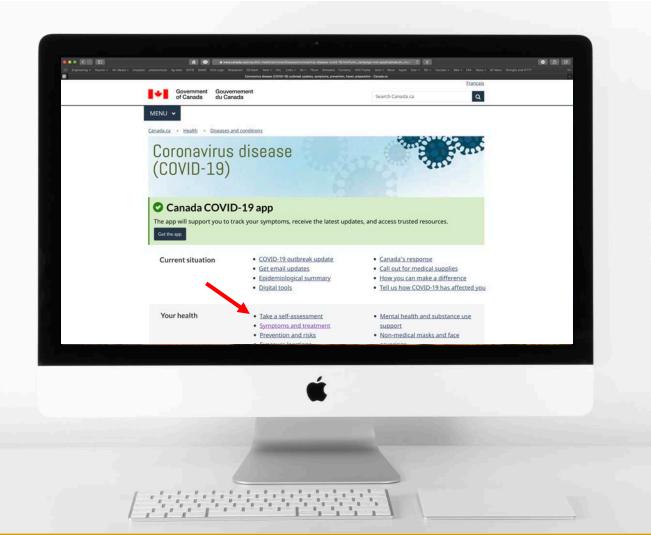




Demandez de l'aide si vous vous sentez dépassé. Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, appelez votre médecin, un psychologue agréé ou un autre professionnel de la santé mentale de votre communauté. Si vous êtes en crise, veuillez contacter:

Téléphone d'aide pour enfants (5-29 ans) 1-800-668-6868

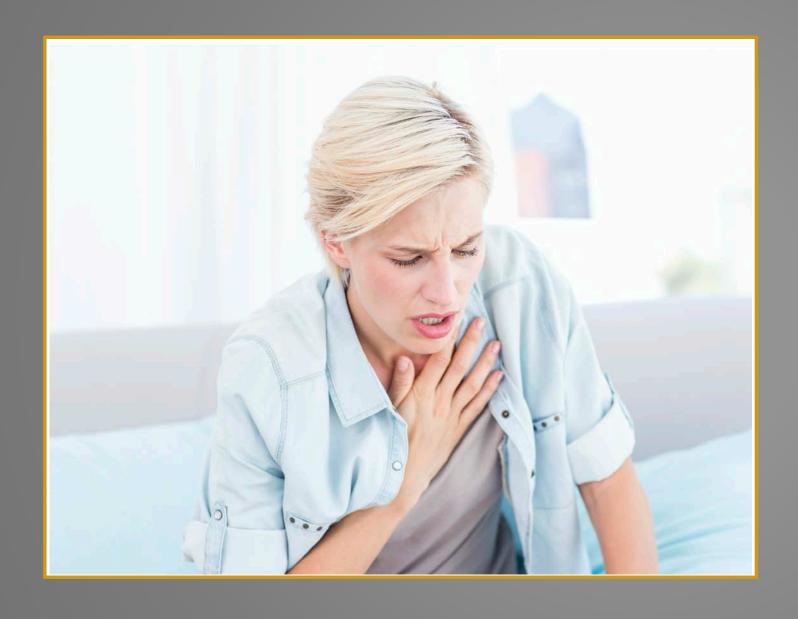
Centre de crise du Canada (tous les âges) 1-833-456-4566



Si vous vous sentez malade et avez accès à Internet, vous pouvez effectuer une autoévaluation en ligne de la COVID-19 sur le site Web ci-dessous :

canada.ca/coronavirus





Si vous, ou quelqu'un de votre foyer présentez l'un des symptômes suivants, appelez le 911:

- difficulté sévère pour respirer (par exemple, lutter pour chaque respiration, être incapable de parler sans essoufflement);
- douleur thoracique sévère ;
- avoir du mal à se réveiller ;
- se sentir confus ;
- perte de conscience.





Si vous présentez l'un des symptômes suivants, appelez votre médecin ou l'autorité sanitaire provinciale:

- essoufflement au repos ;
- incapacité à être en position couchée en raison de difficultés respiratoires ;
- problèmes de santé chroniques qui sont maintenant difficiles à gérer en raison de votre maladie respiratoire actuelle.



Utilisez les numéros cidessous pour obtenir des conseils médicaux non urgents des autorités sanitaires locales de chaque province:

- Alberta et les provinces non listées plus bas: 811
- Ontario: 1-866-797-0000
- Manitoba: 1-888-315-9257
- Nunavut: 867-975-5771





Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, isolezvous des autres, tel que le recommande votre autorité sanitaire locale:

- fièvre
- toux
- essoufflement
- difficulté à respirer
- mal de gorge
- écoulement nasal





Une perte de goût ou d'odorat peut également être un signe de la COVID-19, surtout lorsqu'elle est présente avec d'autres symptômes. Veuillez parler à votre médecin ou aux autorités sanitaires provinciales de tout autre symptôme grave ou préoccupant pour vous.





Lorsque vous êtes en isolement, souvenez-vous de ce qui suit;

- Placez un avis sur votre porte.
- Ne visitez pas un hôpital, un cabinet de médecin, un laboratoire ou un établissement de santé sans appeler à l'avance.
- Ne sortez que pour obtenir des soins médicaux et n'ayez aucun visiteur.





Faites savoir à votre famille ou à vos amis si vous vous isolez, cela est particulièrement important si vous vivez seul.
Demandez leur aide pour faire l'épicerie ou consultez les magasins locaux qui pourraient offrir une livraison gratuite à domicile ou à faible coût pour les personnes isolées. Demandez à quelqu'un de prendre contact quotidiennement avec vous par téléphone ou par courriel.



Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 et devez être en contact avec d'autres personnes à la maison, pratiquez une distance physique et gardez au moins 2 mètres entre vous et les autres. Si possible, restez dans une pièce séparée et utilisez une salle de bain séparée des autres occupants de votre maison.



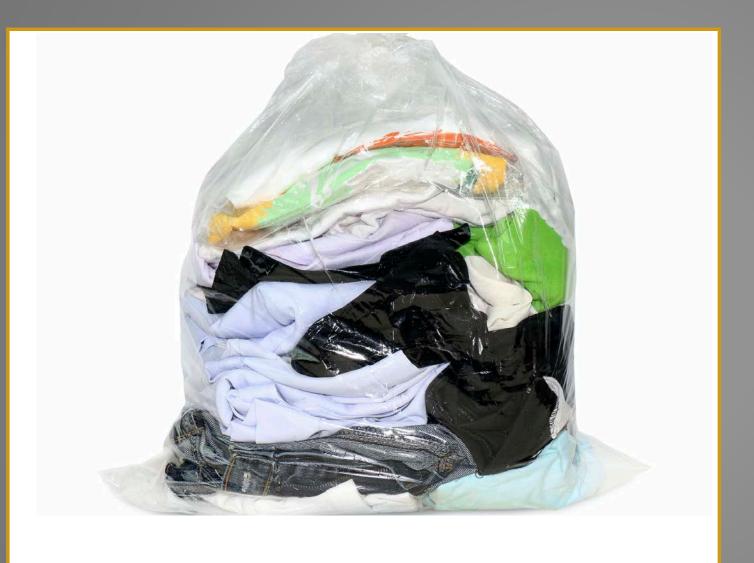
Les masques médicaux sont recommandés pour les patients de la COVID-19 à domicile et pour la protection de ceux qui fournissent des soins directs aux patients de la COVID-19 à domicile.





Ne partagez pas votre nourriture ou vos objets personnels tels la vaisselle, les ustensiles, les brosses à dents, les draps ou couvertures ainsi que les serviettes. N'oubliez pas de vous laver les mains souvent lorsque vous êtes malade.





En cas de maladie, placez vos vêtements, y compris les masques en tissu non médicaux et les revêtements faciaux, dans un récipient avec une doublure en plastique et ne le secouez pas.

- Laver avec du savon à lessive ordinaire et de l'eau chaude (60-90° C) et bien sécher.
- Les vêtements, les draps et les masques en tissu non médicaux et les couvertures faciales appartenant à la personne malade peuvent être lavés avec les autres vêtements....



Si d'autres personnes sont présentes à la maison avec une personne malade, il est important de nettoyer et de désinfecter quotidiennement les surfaces fréquemment touchées. Cela comprend les toilettes, le panier à linge, les tables de chevet, les poignées de porte, les téléphones et les télécommandes de la télévision.



La plupart des personnes atteintes du coronavirus léger se rétablissent d'ellesmêmes en environ deux semaines.

Si vous êtes préoccupé, surveillez vos symptômes et consultez votre médecin. Ils peuvent vous recommander des mesures que vous pourrez prendre afin de soulager les symptômes. BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

NOTES:

Daily Self-Monitoring Form for COVID-19

Name:	Date symptoms started (if applicable):													
Self-monitoring start date:														
* Avoid the use of fever-reducing media must be taken, speak with your health			ophen/Tyl	enol, ibup	rofen/Adv	vil) as mud	h as possi	ble. Fever	-reducing	medicine	es could hi	de early s	mptoms;	if these
Self-monitoring day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Date (MM/DD)														
Daily temperature* (degrees Celsius)	°c	°c	*c	°c	°c	°c	°c	°c	°c	°c	°c	°c	°c	°C
NO SYMPTOMS														
Pay a	ttention to	your hea	lth. If you	develop a	ny sympto	ms write	YES or NO	below fo	r each syr	mptom da	ily.			
Chills			22-31											
Conjunctivitis (pink eye)														
Cough														
Diarrhoea (loose stool/poop)														
Fatigue (tired)														
Runny nose		i												
Short of breath or difficulty breathing														
Sore throat														
Other (add in notes) loss of appetite, loss of taste or sense of smell, nausea & vomiting, muscle aches, headache, new chest pain etc.														

Il peut être utile d'enregistrer quotidiennement vos symptômes. En cas d'aggravation, appelez votre médecin ou l'autorité sanitaire locale. Appelez le 911 immédiatement si vous, ou quelqu'un de votre foyer, avez du mal à respirer ou à parler, des douleurs thoraciques sévères, du mal à vous réveiller, vous sentez désorienté ou perdez connaissance.



N'oubliez pas que même une fois que vous vous êtes rétabli, vous devez toujours suivre les recommandations de la santé publique liées à la COVID-19, notamment le lavage des mains et la distanciation sociale.





Merci d'avoir suivi ce cours et de tout votre travail pour aider à nourrir les Canadiens lors de la pandémie de la COVID-19

Pour les informations à jour consultez: canada.ca/coronavirus















